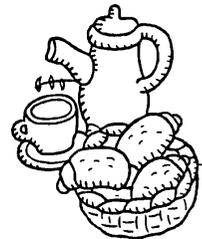


Alivio de problemas mas comunes durante el embarazo

Náusea y vómito

Náusea y vómito pueden ocurrir durante los primeros meses de embarazo. Si usted tiene estos problemas (mas frecuentes en la mañana), trate lo siguiente:

- Coma comida seca antes de levantarse de la cama. Esta puede ser: galletas, cereal seco, o tostadas de pan. Ponga esto cerca de su cama desde la noche anterior.
- Coma comidas pequeñas mas a menudo. Esperar por mucho rato puede ocasionar mas nausea.
- Tome liquidos entre comidas para evitar quedar muy llena.
- Si se siente con nauseas entre comidas, tome pequeñas cantidades de jugo o bebidas carbonatadas.
- Evite comidas grasosas. Estas incluyen mantequilla, mayonesa, pasteles, papitas fritas, aderezos, tocineta, y comidas fritas.
- Evite olores muy fuertes.
- Mantenga aire fresco en la habitación donde usted duerme.



Estreñimiento

A medida que su cuerpo va cambiando durante el embarazo, se puede presentar estreñimiento. No suficiente líquidos o fibra, y falta de ejercicio puede causar estreñimiento.

Para ayudar a aliviar estreñimiento trate:



- Aumente el consumo de fibra. Coma mas frutas y vegetales . Trate granos y cereales enteros. Estos incluyen pan entero de trigo, arroz moreno, bran, y avena.

- Tome mas líquidos. Trate de tomar 8 vasos de líquidos al día, especialmente cuando consuma fibra. Líquidos pueden incluir: agua, jugo, y leche.
- Practique ejercicio regularmente.



Acidez Estomacal

- Embarazo causa cambios en su cuerpo que pueden ocasionar acidez estomacal. Acidez estomacal ocurre mas frecuentemente en los últimos meses de embarazo. A medida que el bebé crece la presión en su estomago aumenta.

Si acidez estomacal es su problema, trate:

- Coma comidas pequeñas, mas a menudo. En cambio de 3 comidas al día trate 5-6 comidas pequeñas.
- Evite comidas condimentadas y grasosas.
- Evite acostarse por una hora despues de comer.
- Use ropa confortable y suelta.

